

IDENTIFIER SES LACUNES ET COMPRENDRE LEUR IMPACT SUR LE COUPLE

Objectif : Vous amenez à **identifier votre propres lacunes** sur certaines **valeurs importantes**, *comprendre leur origine*, et **réfléchir à leur impact** sur votre relation.

Instructions générales :

1. Remplissez cet exercice **individuellement** et en silence. Cela permettra à chacun d'être **totalemtent sincère** et de **réfléchir sans influence extérieure**.
2. Prenez votre temps pour **répondre aux questions** et explorer les **situations passées**. Soyez **honnête** avec vous-même.
3. Une fois terminé, **discutez ensemble** de vos réflexions pour **partager vos découvertes** et **envisager des solutions communes**.

Étape 1 : Identifier vos lacunes

Réfléchissez aux **valeurs ou comportements** que vous trouvez plus **difficiles à incarner** ou à appliquer dans votre couple.

Ces lacunes peuvent **être liées** à des **émotions**, des **comportements** ou des **attentes**.

Questions guides :

1. Sur quelles valeurs **pensez-vous avoir des lacunes** ?
2. Pourquoi pensez-vous que ces valeurs sont **plus difficiles pour vous** ?
Y a-t-il une raison dans **votre histoire** ou **votre environnement** ?
3. Avez-vous remarqué **des moments où ces lacunes** ont eu un **impact** sur votre couple ?

Valeur ou Comportement	Pourquoi c'est une lacune pour moi ?	Exemple d'impact dans ma relation	Lien avec mes rôles/ responsabilités
Exemple : La patience	J'ai du mal à rester calme dans certaines situations car je suis très impulsif/ve	Lors d'une dispute, je coupe la parole et ça crée des tensions	Difficile dans mon rôle d'écoute et de soutien émotionnel
.....

IDENTIFIER SES LACUNES ET COMPRENDRE LEUR IMPACT SUR LE COUPLE

Suite...

Étape 2 : Explorer l'impact des lacunes sur votre couple

Prenez un moment **pour réfléchir à des situations spécifiques** où une de vos lacunes a eu un impact **positif ou négatif** sur votre couple.

Questions guides :

1. Pouvez-vous **décrire** une situation où cette lacune a causé un **désaccord** ou une **tension** avec votre partenaire ?
2. Avez-vous vécu un moment où cette lacune **vous a poussé(e) à évoluer** ou à **apprendre quelque chose de nouveau** grâce à votre partenaire ?

Exemple :

Situation	Ce qui s'est passé	Comment j'ai réagi ?	Impact sur mon couple
Un désaccord sur l'argent	J'ai paniqué et critiqué ma/mon partenaire	Je me suis excusé(e) après discussion	Cela a renforcé la communication entre nous
.....

Étape 3 : Identifier des pistes d'amélioration

Maintenant que vous avez **identifié** vos lacunes et **compris leur impact**, réfléchissez à des **solutions** ou des **actions** pour mieux les gérer à l'avenir.

Questions-guides :

1. Quelles actions concrètes pouvez-vous entreprendre **pour travailler sur ces lacunes** ?
2. En quoi votre partenaire pourrait-il/elle **vous aider** ou **vous soutenir** dans cette démarche ?
3. Quels sont les petits changements que **vous pourriez déjà mettre en place** au quotidien ?

Exemple :

Lacunes	Action que je peux entreprendre	Comment ma/mon partenaire peut m'aider
Manque de patience	Prendre un moment pour respirer avant de répondre	Me rappeler calmement quand je m'emporte
.....

IDENTIFIER SES LACUNES ET COMPRENDRE LEUR IMPACT SUR LE COUPLE

Suite...

Étape 4 : Préparer la discussion en couple

Préparez **trois points à partager** avec votre partenaire lors de la discussion :

1. **Une lacune** que vous avez identifiée et son impact.
2. **Une action** que vous aimeriez entreprendre pour la gérer.
3. **Une manière** dont votre partenaire pourrait vous soutenir dans cette démarche.

Conseils pour la discussion :

- **Restez bienveillant(e) envers vous-même et envers votre partenaire.** Cet exercice n'est pas un reproche, mais une *opportunité de mieux se comprendre*.
- **Soyez ouvert(e) aux commentaires de l'autre :** votre partenaire pourrait **vous donner un éclairage différent sur vos lacunes** ou vous proposer des solutions auxquelles *vous n'aviez pas pensé*.
- Terminez la discussion en **reconnaissant les efforts de chacun** et en **définissant** une petite *action concrète à mettre en place ensemble*.

Des Lacunes aux Désajustements

Bravo pour cette exploration courageuse de vos lacunes ! Identifier ses points d'amélioration avec honnêteté et bienveillance, c'est un acte de maturité qui va renforcer votre couple.

Maintenant, faites le lien :

- Entre votre plan de la première session (*vos rôles difficiles*)
- Et vos lacunes personnelles (*pourquoi ils sont difficiles*)

Vous commencez à comprendre pourquoi certaines situations créent des tensions récurrentes dans votre couple. Ces tensions, ces petits décalages du quotidien, ces moments où vous n'êtes pas sur la même longueur d'onde... ce sont ce qu'on appelle des désajustements.

La bonne nouvelle ? Il existe une méthode *simple et efficace* pour les identifier, les comprendre et les résoudre avant qu'ils ne deviennent des conflits.

Pour la prochaine session, pas d'exercice structuré cette fois. Juste une réflexion libre et personnelle : pensez à un moment récent où vous avez ressenti un décalage avec votre partenaire. *Était-ce lié à une de vos lacunes ? À un rôle mal défini ?*

Préparez-vous à une discussion ouverte - c'est souvent dans ces moments de sincérité que naissent les plus beaux progrès !

